



急に気温が下がりあっという間に冬の装いが深まる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。デイサービス陽光ではいつも皆様、お一人、お一人に寄り添ったきめ細やかなサービスを提供できる様、全スタッフつとめてまいります。

さて、今年も残すところ1ヶ月。皆様は大晦日に食べる【年越しそば】の由来をご存じでしょうか。そもそもこの【年越しそば】は、江戸時代に日本に定着した文化と言われ、蕎麦は麺類に比べ切れやすいことから、『今年1年の災厄を断ち切る』として、大晦日の晩、年越しの前に食べていました。他にも『そばのように細く長く生きられるように』、『そばのように家族の縁も細く長く続くように』との意味もあるそうです。新年を目前にした大晦日だからこそ、縁起を担いで食べられていたということです。

皆様も今年の大晦日に年越しそばの意味を思い出しながら、食べられてはいかがでしょう。これから寒い日が続きますが、身体にお気をつけくださり、また是非、陽光にもお出かけ下さいませ。スタッフ一同、皆様のご来所を心よりお待ちしております。

## ハロウィン仮装

ハロウィンの飾りの前で仮装して写真撮影しました。



## 浅草、築地市場に外出レク

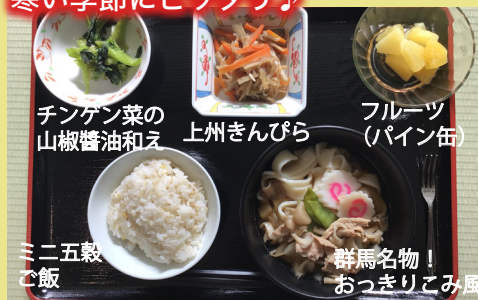
お天気も良く皆さんで見学しながらお散歩してきました。



出来たて  
 ほがほか!

## ぽんぽん♪

群馬名物おっきりこみ風うどんで  
 寒い季節にピッタリ♪



チンゲン菜の  
 山椒醤油和え

上州きんぴら

フルーツ  
 (パイン缶)

ミニ五穀  
 ご飯

群馬名物!  
 おっきりこみ風



調理担当  
 横井さん

- エネルギー 316kcal
- たんぱく質 11.4g
- 脂質 5.7g
- 炭水化物 56.3g
- 塩分 3.1g

